



# HEALTH FOR LIFE

## Cómo Prevenir y Tratar los Pechos Congestionados con Leche (Pechos Enlechados)

De tres a cinco días después de dar a luz, sus pechos comenzarán a producir grandes cantidades de leche. La primera leche, el colostro, es de color transparente o amarillo y con textura parecida al jarabe. La leche verdadera es más blanca, fluye más libremente y es menos espesa que la leche de vaca. Durante la primera semana, sus pechos producirán más leche lenta y constantemente.

- Es normal, en este momento, que sus pechos se agranden, se pongan más pesados y un poco adoloridos. Sus pechos también pueden sentirse calientes si los toca, pueden gotear y en las glándulas lácteas pueden formarse bultos hasta por las axilas. Estos síntomas pueden ser el resultado del incremento de leche, de la sangre extra y de los líquidos linfáticos.
- Este lleno normal, por lo general, disminuye en las siguientes 1 o 2 semanas después del parto si su bebé está amamantando regularmente y del modo correcto. Después de que desaparezca el lleno inicial de estas primeras semanas, sus pechos se sentirán más suaves incluso cuando su suministro de leche sea abundante. Durante este tiempo, usted debe tener cuidado de acomodar correctamente al bebé, de darle de comer seguido (cada 2 horas) y de descansar.

El lleno normal de los pechos puede convertirse en un pecho lechado doloroso si los pechos no se vacían adecuadamente o seguido. El enlechado es un lleno total e inflamación de sus pechos que hace que se endurezcan mucho y que sean incómodos. Es la señal de su cuerpo que indica un desequilibrio entre la oferta y la demanda. El enlechado es un problema tanto para la madre como para el bebé.

A veces, la leche incrementa repentinamente alrededor del tercer o cuarto día, lo cual puede causar síntomas de enlechado. Si ésto le sucede mientras todavía esté en el hospital, pida de inmediato una bomba eléctrica para extraer la leche y aliviar esta condición antes de que empeore. Si el enlechado se trata rápidamente, por lo general, los síntomas desaparecerán en las siguientes 12 a 48 horas.

Si el enlechado de los pechos ocurre cuando ya se fue a su casa, llame a la Línea de Ayuda para la Lactancia Materna (al 614-293-8910) y use las sugerencias que se ofrecen en la sección sobre Cómo tratar el enlechado.

### De qué Debemos estar Pendientes:

- Si los pechos se hinchan y la aréola (área oscura alrededor del pezón) se siente dura y apretada como la punta de su nariz, en lugar de sentirse suave y elástica, como el lóbulo de su oreja.
- Si el dolor en los pechos es palpitante.
  - Si sus pezones están tan aplanados que el bebé tiene dificultad para agarrarlos.

- Si tiene un poco de fiebre, 100 grados o menos y si sus pechos están enrojecidos y calientes.

Es posible que su bebé solamente pueda agarrar la punta de su pezón si sus pechos están enlechados. Además de causar que los pezones duelan y se partan, el bebé no puede agarrarse lo suficiente bien para vaciar la leche almacenada debajo de la aréola. Como resultado, más leche entra al pecho pero como su bebé no puede vaciarlo, el enlechado empeora. A medida que el tejido de sus pechos se hincha, la leche no puede fluir libremente. Su bebé recibe menos leche y usted puede enlecharse más.

### **Cómo Prevenir el Enlechado:**

El enlechado puede prevenirse si:

- Amamanta a su bebé después de dar a luz.
- Comparte la habitación con su bebé mientras permanezca en el hospital para que pueda alimentarlo de 8 a 12 veces cada 24 horas.
- Usando una bomba para extraer leche para suavizar la aréola antes de amamantar.
- Asegurándose de que el bebé esté bien acomodado y agarrado. Las quijadas de su bebé deben abarcar cerca de una pulgada pasando el pezón para exprimir la leche almacenada en las cavidades de leche que se localizan debajo de la aréola. Si tiene dolor o siente pellizcos mientras da el pecho, deténgase y pida ayuda a su enfermera o a la consejera en lactancia. Cuando dé el pecho, debe sentir una sensación como "jalones" pero sin que sean incómodos.
- Despierte a su bebé por lo menos cada 2 o 3 horas durante el día y cada 4 o 5 horas durante la noche. Amamantar con frecuencia extrae el colostro y la leche que viene para que el lleno normal durante el post parto no se convierta en una congestión dolorosa.

### **Cómo Tratar el Enlechado:**

Si el lleno de sus pechos se convierte en una congestión, actúe rápidamente como se indica a continuación. Existen cuatro maneras claves para aliviar el enlechado:

- **Calor y Masaje**

Antes de amamantar, aplique una paño caliente mojado durante 5 o 10 minutos. Use un movimiento circular para dar un masaje suave al seno desde la pared del pecho hacia el área del pezón. Esto ayuda a iniciar el flujo de la leche. También puede darse el masaje en la regadera o mientras esté acostada de lado en una tina con agua caliente.

- **Compresas Frías después de dar el Pecho**

Aplicar hielo puede bajar la hinchazón y aliviar el dolor. Un pañal de tela mojado o una toalla para los trastes mojada colocados en el refrigerador unos 15 minutos, funcionan bien. El paño se amoldará alrededor del tejido de su pecho. El hielo picado en una bolsa de plástico con cierre también funciona bien. Este se puede aplicar de 5 a 10 minutos después de dar el pecho. Para mejores resultados, cuando use las bolsas de hielo, colóquelas a lo largo del costado del pecho y debajo de la axila.

- **Amamante con Frecuencia**

Amamante o use la bomba para extraer leche por lo menos cada hora y media a 2 horas. Mientras más veces coma su bebé, más pronto desaparecerá el enlechado. Amamante por los dos pechos hasta que se sientan suaves, lo cual generalmente toma de 10 a 20 minutos por pecho.

Si su bebé no quiere mamar el tiempo suficiente, extraiga la leche manualmente o use la bomba por corto tiempo para sacar más leche después de dar el pecho. Asegúrese de que la bomba que use no la lastime y que suavemente vacíe sus pechos. Llame a la Línea de Ayuda para la Lactancia Materna del OSU (614-293-8910) y hable con una consejera en lactancia si no está segura de la bomba que está usando.

- **Vacíe el Pecho**

Mientras su pecho aún está caliente, use la bomba o déle de comer a su bebé. Si el pezón está aplanado, extraiga leche manualmente o use la bomba para extraer suficiente leche para que la aréola se suavice y el pezón sobresalga. Esto permitirá que su bebé lo agarre bien para que pueda vaciar su pecho y aliviar la congestión de leche.

### **Otras Medidas que le Ayudarán:**

- Use un sostén para amamantar que tenga un buen soporte, incluso durante la noche. Tenga cuidado con los sostenes con alambres ya que pueden causar que los canales se tapen.
- Asegúrese de que su bebé esté bien despierto cuando le dé de comer y de que coma el tiempo suficiente para suavizar sus pechos. Si sus pechos están aún llenos después de alimentarlo, extraiga la leche manualmente o con una buena bomba manual o eléctrica. Usted puede congelar esta leche para usarla después. (Por favor, lea el folleto titulado **Manejo y almacenaje de la leche materna**).
- Tome Ibuprofen (Advil ®) o Acetaminofen (Tylenol ®) si es necesario, para aliviar el dolor.
- Dé un masaje suave al pecho que su bebé esté mamando. Esto ayudará a que la leche fluya y hará que el pecho le duela menos.
- Si su pecho está enlechado o si sus pezones siguen doloridos o partidos, pida ayuda. Llame a la Línea de Ayuda para la Lactancia Materna del OSU al (614)-293-8910.

### **Cuándo Llamar al Doctor:**

A continuación encontrará las señales que indican que se está desarrollando o que tiene una infección que posiblemente requiera un antibiótico. Por favor, llame a su doctor si tiene:

- Síntomas parecidos a los de la gripa y una fiebre por arriba de los 100 grados.
- Si sus pechos le siguen doliendo y están endurecidos.
- Si sus pechos tienen rayas rojas o partes enrojecidas que se sienten calientes y causen dolor.

© Copyright, (5/2000) N  
Departamento de Cuidado de Mujeres y Bebés  
The Ohio State University Medical Center

- Si requiere, todas estas hojas están disponibles en formas adaptadas para personas con problemas de visión, audición, y lenguaje, llame a (614) 293-3191. Llame a (614) 293-3707 para más información.